



ZWANGERSCHAPSGROEP ZUIDWOLDE

ZWANGER?

Dan is de zwangerschapsgroep Zuidwolde wellicht iets voor jou. Dit is dé cursus die je voorbereid op de bevalling & de periode erna.

Deze praktische zwangerschapscursus bestaat uit vijf cursus bijeenkomsten, met de volgende onderwerpen:

- voorlichting over de bevalling (partners zijn welkom deze avond)
- wat het met je doet om moeder te worden
- de kraamtijd en het consultatiebureau
- voorlichting over borstvoeding
- voorlichting over dragen

De bijeenkomsten zullen plaatsvinden in de praktijk van Kraamzorg Zuidwolde.

Duur: 5 lessen van 1 ½ uur

Start: Vanaf ongeveer 20 weken

Kosten: €60,-

Afhankelijk van je zorgverzekeraar krijg je de cursus (gedeeltelijk) vergoed

Zwangeren die geen kraamzorg afnemen bij Kraamzorg Zuidwolde zijn ook welkom!

ZWANGERSCHAPSGROEP

ZUIDWOLDE

Voorlichting over bevallen – Verloskundige van Verloskundigenpraktijk Petit & Verloskundigenpraktijk Hoogeveen

Elke bevalling is anders en niemand kan je precies vertellen hoe het bij jou zal gaan. Toch is het vaak wel prettig om van te voren te weten wat je ongeveer kan verwachten en om wat handvatten te krijgen hoe je bijvoorbeeld je weeën op kan vangen. Daarover zullen we je tijdens deze bijeenkomst het één en ander vertellen.

Voorlichting over moederschap – Lienke Krikken, Psychosomatisch fysiotherapeut

Deze avond gaan we het hebben over hoe jullie je kunnen voorbereiden op het ouderschap; het vierde trimester en de eerste 1000 dagen.

Wat zijn jullie verwachtingen van het ouderschap & wat als de roze wolk toch niet zo roze blijkt te zijn? We gaan het ook hebben over het slapen van de baby en het herkennen van verschillende huiltjes. En je krijgt natuurlijk tips hoe je met onrustige baby's kunt omgaan.

De kraamtijd en het consultatiebureau – Kraamzorg Zuidwolde

We voorzien jullie deze avond van alle nodige informatie en tips, zodat jullie de kraamtijd vol vertrouwen tegemoet gaan om voor jullie kindje te kunnen zorgen. Op deze manier vertellen wij waarvoor zorg zoals kraamzorg bedoeld is; noodzakelijke zorg, kwaliteit met een "warme" touch. Verder wordt er wat verteld over de rol van de jeugdverpleegkundige en het consultatiebureau.

Borstvoeding – Carolien Barelds- Numan, Laktatiekundige praktijk Dwingeloo

Wanneer je moeder wordt komt er veel op je af. Het is belangrijk om je hier goed op voor te bereiden. Zo ook op het geven van borstvoeding. Tijdens deze voorlichting geef ik je onder andere inzicht in de bijzondere aspecten van borstvoeding, aanleggen van je baby aan de borst, wat je de eerste weken kunt verwachten en geef ik je praktische tips.

Voorlichting over dragen – Miriam Jansma, Mum 2b

Het dragen van je kindje is ideaal, je hebt je kindje dichtbij en je handen vrij. Maar waarmee ga je dragen? Lijkt een doek je een vreselijke lang stuk stof waarvan je niet weet wat je er precies mee moet? Rekbare doek, of toch geweven? Of liever een voorgevormde drager? En waarom zijn niet alle dragers ergonomisch? Tijdens deze voorlichting krijg je antwoord op deze vragen en nog veel meer informatie.